

H.Masingu kooli koolilõuna menüü 13.10- 19.10 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	50	144	14,27	9,37	0,66	
	Kõõgivilja-riisiroog (mahe riis, porgand, mais, hernes)	300	341	8,20	2,82	72,02	
	Koorekaste peterselliga	100	129	1,97	10,63	6,44	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe kaalikas)	60	24	0,69	0,51	5,04	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1;3
	Kurk, peet (mahe), spinat, porgand (mahe)	100	26	1,27	0,30	5,05	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,11	10;2
	Seemnesegu (mahe kõrvitsaseemned, päevaliliseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
Värske kapsas (mahe)		100	24	1,10	0,20	5,40	
ESMASPÄEV KOKKU :		768	35,71	30,98	86,47		
KOOLILÕUNA	Mehhiko veiselihapada (mahe mais)	150	176	11,66	5,65	21,10	
	Kartuli-seenekotlet (mahe kartul, muna)	50	57	2,06	0,56	11,54	1;3
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	60	14	1,06	0,13	3,04	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	60	65	1,60	0,38	14,20	
	Keedetud riis (mahe)	60	77	1,51	0,53	16,38	
	Punane kapsas, mais (mahe), paprika, rukola	100	45	2,08	0,47	9,05	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,32	10;2
	Seemnesegu (mahe kõrvitsaseemned, päevaliliseemned)	15	82	3,42	6,56	3,72	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	75	18	0,01	0,01	4,31	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Värske melon	70	19	0,42	0,07	4,34	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
TEISIPÄEV KOKKU :		800	29,51	27,05	114,57		
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kalafilee	50	130	13,68	8,46	0,05	4
	Kõõgivilja-kikerhemekari (mahe lillkapsas, kikerhernes)	150	132	5,48	6,19	14,02	
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	60	62	1,90	0,49	13,04	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	78	2,69	0,72	15,31	1
	Valge kapsas, redis, kaalikas (mahe), brokoli (mahe)	100	25	1,54	0,24	5,39	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,11	10;2
	Kodujuust R4-5%	5	5	0,75	0,20	0,10	
	Seemnesegu (mahe kõrvitsaseemned, päevaliliseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0,04	0,02	0,32	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Ploom (mahe)	70	30	0,49	0,42	6,58	
	Tomat (mahe)	100	19	0,70	0,21	3,70	
KOLMAPÄEV KOKKU :		741	32,04	29,05	90,43		
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss juustuga (mahe muna)	50	146	7,92	10,85	4,33	1;2;3
	Kikerheme kotlet ehk falafel (mahe kikerhernes, porgand)	50	76	3,95	0,48	13,96	1,00
	Koorekaste peterselliga	100	129	1,97	10,63	6,44	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	60	34	1,15	0,44	6,26	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	60	65	1,60	0,38	14,20	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Hapukapsas, salatilehed, kõrvits, rohelised herned (mahe)	100	33	2,10	0,63	6,66	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,11	10;2
	Seemnesegu (mahe kõrvitsaseemned, päevaliliseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30	
NELJAPÄEV KOKKU :		754	25,90	32,84	93,04		
KOOLILÕUNA	Minestroone kalkunilihaga (mahe porgand, kartul)	300	130	13,11	1,60	16,65	1;9
	Hapukapsasupp läätsedega (mahe porgand, läätsed)	300	207	10,14	1,25	37,85	1,00
	Hapukoor, R 20 %	30	61	0,84	6,00	1,08	2
	Leivasupp õuntega (mahe õun)	100	104	2,35	0,49	21,58	1
	Piim, R 3,5%	50	32	1,60	1,75	2,33	2
	Seemne-pähklisegu (mahe kõrvitsaseemned, päevaliliseemned)	20	112	4,83	9,09	4,04	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Soe piparmündi - marjajook	75	6	0,12	0,04	1,53	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Pirn (mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
REEDE KOKKU :		713	31,03	23,51	96,36		
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		755	30,84	28,69	96,17		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraazi hulka.

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õnne seepik, Eesti Pagar; Rukkiseepik, Eesti Pagar; Täisteraseepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: